Opłata pocztowa uiszczona gotówką.

Rok I. - Nr 11. Rabka-Zdrój, sierpień 1937. Cena egz. 20 gr.

WIADOMOŚCI RABCZAŃSKIE

CZASOPISMO POŚWIĘCONE AKTUALNYM SPRAWOM ZDROJU
— I GMINY Z WYCZERPUJĄCYM DZIAŁEM INFORMACYJNYM. —

Lek. Zdzisław Warczewski

K. Asystent U. J.

Kąpiele borowinowe

w świetle najnowszych badań naukowych.

Kąpiele borowinowe są jedną z najpopularniejszych form leczenia balneologicznego.

Torf, który w lecznictwie nosi synonimową nazwę „borowiny", znajduje się w obfitych złożach niemal we wszystkich naszych kąpieliskach.

Wartość lecznicza borowiny znana od dawna, dopiero w ostatnich czasach znalazła naukowe wytłumaczenie.

Liczne badania doświadczalne i kliniczne badaczy zagranicznych, a z naszych doc. F. Kmietowicza, prof. Koskowskiego, prof. J. Zubrzyckiego i innych wyświetliły mechanizm wpływu ciepłej kąpieli borowinowej na organizm ludzki.

Intenzywność leczniczego działania borowiny zależy od stopnia jej dojrzałości, czyli od stopnia przemian fizyko-chemicznych jakim uległy ciała mineralne i organiczne z jakich powstała borowina.

Im wyższy jest stopień dojrzałości, tym drobniejsze cząstki borowiny, tym bardziej jednostajne jej zawiesiny kąpielowe i tym większa ich wartość lecznicza.

Chemiczny skład borowiny nie odgrywa tak istotnej roli jak jej dojrzałość. Wszystkie borowiny są kwaśne, bo zawierają około 20% kwasów organicznych, a to: kwasu mrówkowego, octowego i kwasów humusowych.

Najwyższą zdobyczą wiedzy w badaniach nad borowiną jest stwierdzenie w każdej czynnej borowinie ciała rójotwórczego, analogicznego do hormonu żeńskiego.

Omówiwszy pobieżnie składniki borowiny, przystąpimy do rozważań nad mechanizmem leczniczym kąpieli borowinowej. Kąpiel borowinowa w pierwszym rzędzie działa na skórę, przy czym najintensywniej działa tu czynnik termiczny.

Napływ krwi do skóry jest istotnym i typowym efektem działania kąpieli borowinowej.

Naczynia skórne ulegają 50-krotnemu przekrwieniu, napływ krwi do nich z innych obszarów powoduje przemycie obszaru skórnego.

W praktyce stosuje się kąpiele borowinowe o temperaturze 38—45° C i w czasie od 10—30 a nawet 60 minut.

Im gęstsza jest kąpiel borowinowa, tym wyższą jej temperaturę można stosować u człowieka.

Im drobniejsze są stałe cząsteczki borowiny, tym łatwiej znosi ciało ludzkie jej wysoką temperaturę.

Borowina ma wyjątkowe, jakby specjalne własności przytrzymywania ciepła.

Efektem długotrwałej kąpieli borowinowej jest nie tylko przegrzanie kąpanego, ale też i jakby zamagazynowanie dużych ilości ciepła, dostarczonego z zewnątrz przez przewietrzenie.

W gorącej kąpieli borowinowej ciepłota kąpanego podnosi się zwykle do 39° C i dopiero po dwuch godzinach zupełnego odpoczynku wraca do normy.

Ważną dla dobrego znoszenia kąpieli borowinowych jest odpowiednia dieta. Posiłek dnia poprzedzającego kąpiel, powinien być jarzynowo-owocowy, węglowodanowy. Po kąpieli należy wstrzymać się przez 2—3 godzin od pokarmów, a przede wszystkim wykluczyć białko przez kilka godzin. Polecić natomiast należy płyny w dużej ilości, ze sokami owocowymi i cukrem, tak w czasie, jak i po kąpieli. W ciągu całego dnia należy ograniczyć wysiłki fizyczne. Równomiernie z przegrzaniem następuje wyraźny spadek na wadze, wzmożenie procesów przemiany materii i odwodnienie ustroju przez pocenie się, co w następstwie powoduje zagęszczenie krwi, któremu należy przeciwdziałać podając duże ilości płynów do picia.

Przegrzanie krwi powoduje przyspieszenie tętna i podniesienie ciśnienia krwi, które na samym początku kąpieli uległo obniżeniu.

Ilość adrenaliny we krwi rośnie po kąpieli borowinowej o 100% — wobec czego wzrost ciśnienia krwi jest rzeczą zupełnie zrozumiałą (adrenalina jest substancją produkowaną przez nadnercze i regulującą ciśnienie krwi w organizmie ludzkim).

W czasie i po gorącej kąpieli borowinowej ilość tętna i siła skurczów serca oraz ciśnienie krwi wzrasta bardzo znacznie, w wyniku czego wzrasta również praca mięśnia sercowego.

Aby zmniejszyć niekorzystny wpływ kąpieli borowinowej na narząd krążenia stosuje się obecnie tzw. chłodniki Leitera. Chłodnik Leitera jest to urządzenie oparte na zasadzie przepływu zimnej wody wodociągowej, która odpowiednio zainstalowana, pozwala na chłodzenie całej lewej połowy klatki piersiowej oraz tyłu głowy.

Chcąc doprowadzić układ krążenia do zupełnej równowagi, potrzeba do tego około 2 godzin bezwzględnego odpoczynku. Czynnik cieplny powodując przekrwienie okolic przegrzanych ułatwia wessanie się zmian zapalnych, co w wypadkach chronicznych schorzeń organów rodnych kobiecych ma wielkie znaczenie.

W czasie kąpieli borowinowej pot wydziela się do kąpieli i w niej się rozpływa, nie grając wtedy roli ochładzania ustroju. Ważniejszym okresem parowania potu jest druga faza ochładzania się ustroju — faza odpoczynku po kąpieli, w której możemy stopniować chłodzenie i zwiększać pocenie przez kocowanie wedle potrzeby i wskazówek klinicznych. Kocowanie zwiększa pocenie, a z tym wydalenie szeregu substancyj z ustroju Obfite pocenie posiada ważne znaczenie jako odciążenie nerek i jako czynnik obniżający wagę.

Drugą drogą którą ustrój oziębia się przy zwiększonej temperaturze zewnętrznej są płuca. Pod wpływem kąpieli borowinowej pojemność oddechowa płuc oraz parowanie drogą płuc powiększa się bardzo znacznie. Oprócz czynników fizykalnych działają podczas kąpieli borowinowej jeszcze czynniki chemiczne — a zwłaszcza lotne kwasy organiczne. Działanie to ogranicza się do ściągającego działania na skórę i do przypuszczalnego wpływu na przemianę materii.

Czynnikiem biologicznym działającym w czynnej borowinie jest ciało rójotwórcze, analogiczne do hormonu płciowego żeńskiego. Empirycznie spostrzeżono oddawna korzystne działanie kąpieli borowinowych na pewne schorzenia kobiece, stojące w związku z zaburzeniami wewnątrz wydzielniczymi. (bolesne regularności, brak regularności, bezpłodność, okres przekwitania etc.) Wykrycie hormonu żeńskiego w borowinie (i to w dużej ilości, gdyż na 1 kilogram borowiny przypada około 500 jednostek mysich) dało realne podstawy do ugruntowania leczenia borowinami tych schorzeń.

Zasadniczym warunkiem leczenia borowiną jest wystarczająco długie stosowanie, odpowiednio wysoka ciepłota i dostateczna zdolność układu krążenia do przystosowania się do rozległych zmian rozmieszczenia krwi, ciśnienia tętniczego i wahań tętna.

Doświadczalne prace polskich badaczy Doc. F. Kmietowicza i Prof. W Koskowskiego potwierdziły bardzo wybitny wpływ leczniczy kąpieli borowinowych na skazę moczanową (dnę). W dnie odkładają się związki moczanowe w tkankach ustrojowych. Przyczyny zatrzymywania kwasu moczowego w ustroju do dziś nie są należycie wyświetlone.

Źródłem kwasu moczowego pochodzącego z poza organizmu są związki purynowe zawarte w pokarmach (przede wszystkim w mięsie) oprócz tego kwas moczowy może powstać wewnątrz ustroju jak produkt przemiany wewnątrz komórkowej.

Ludzie chorzy na dnę zatrzymują kwas moczowy w ustroju, odkładając go w stawach, ścięgnach, chrząstkach etc. co powoduje silne bóle i daje zmiany chorobowe w tkankach.

Kąpiel borowinowa powoduje eliminację kwasu moczowego z ustroju, przy równoczesnem zwiększeniu ilości dobowej moczu.

Zwiększenie eliminacji kwasu moczowego trwa 4—6 dni po jednorazowej kąpieli.

Mobilizację kwasu moczowego z tkanek i wypłukiwanie go z krwi można wzmóc przez zwiększone podawanie płynów, zwłaszcza wód mineralnych miejscowych, w czasie i bezpośrednio po kąpieli borowinowej.

Przystępując do omawiania wskazań i przeciwskazań do leczenia kąpielami borowinowemi, musimy najkategoryczniej przestrzec przed samowolnym stosowaniem tego leczenia. Wypadki takie, które wielokrotnie skończyły się tragicznie dla lekkomyślnych pacjentów, zmusiły zarządy kąpielisk do wydania zakazu korzystania z kąpieli borowinowej bez wyraźnej ordynacji lekarza.

Skreślając pokrótce wskazania do leczenia kąpielami borowinowemi wymienimy następujące schorzenia: przewlekłe schorzenia stawów, kości, okostnej, schorzenia kobiecego narządu rodnego, przewlekłe schorzenia układu mięśniowego, przewlekłe zmiany zapalne i toksyczne obwodowego układu nerwowego, przewlekłe zapalenie żył i szereg innych.

Do przeciwskazań leczenia borowiną należą oprócz poważniejszych schorzeń serca i układu naczyniowego, wszystkie ostre procesy zapalne oraz schorzenia narządu rodnego kobiet przebiegające z krwawieniami.

W stanach nerwicowych i chwiejności układu wegetatywnego również nie należy stosować leczenia kąpielami borowinowymi.

K. GOŁĘBIOWSKI.

Rabka jako uzdrowisko.

Najważniejszą kwestią w okresie letnim, jest bezwątpienia wybór miejscowości w jakiej zamierza się spędzić kilka tygodni wolnych od codziennych zajęć. Każdy rozmyśla nad tym, która miejscowość kuracyjna najwięcej odpowiadałaby wymogom jego zdrowia. Prawie we wszystkich wypadkach zwycięża Rabka. Sama nazwa mówi każdemu, że ten chociażby krótki okres, zostanie wykorzystany z ogromnymi korzyściami dla jego zdrowia. Bo żadna miejscowość kuracyjna w Polsce nie posiada tyle właściwości leczniczych co Rabka. Wystarczy spędzić tylko kilka tygodni w Rabce, aby przekonać się, jaki wpływ na zdrowie mają jej wody lecznicze oraz klimat.

Na ratowanie swego zdrowia może zdobyć się każdy, nawet mniej zamożny, bo Rabka, prócz pierwszorzędnie urządzonych pensjonatów, zaspakajających wymagania najwybredniejszych ludzi, posiada także pensjonaty tańsze, a gdy ktoś pragnie urządzić się zupełnie tanim kosztem, nie przekraczającym jego zapotrzebowania w miejscu zamieszkania, wtedy może wynająć sobie tanio mieszkania w willi góralskiej, które również zadowolą mniej wybrednych gości. Przedstawię teraz korzyści, jakie wynosi prawie każdy kuracjusz z pobytu w Rabce. Najważniejszą rzeczą są bezwątpienia naturalne środki przyrodolecznicze jakiemi są zdroje wody mineralnej, borowina z własnych pokładów borowinowych, muł źródlany z osadu, jaki pozostawia woda mineralna, oraz pomocnicze urządzenia lecznicze, jak łazienki do kąpieli solankowych jodo-bromowych, gazowych, piankowych, mułowych i irygacyj ginekologicznych. Wzorowo urządzone są oddziały masażu i terapii fizycznej oraz Roentgen. Bardzo ważną rzeczą dla większości kuracjuszy jest wziewalnia tak zbawienna w swoich skutkach dla tysięcy chorych gości. Pomyślano także nad tym, że są i tacy goście, którzy z różnych powodów niemogą korzystać z urządzeń lecznicy. Dla nich są specjalne lecznice — sanatoria z przeprowadzoną do nich wodą mineralną.

Sanatoria te stoją na wysokosci zadania, mogą zadowolić najwybredniejszych gości. Prócz tego istnieją w Rabce zakłady naukowe, tak dla normalnych jak też i dla niedorozwiniętych i upośledzonych dzieci.

Dlatego też śmiało rzec można, że dla dziecka, Rabka jest jedyną miejscowością w Polsce, która temu dziecku może zapewnić wszechstronną naukę, możliwie największą wygodę, najlepsze leczenie i opiekę. Każdy chyba zna wartości wód mineralnych rabczan-

skich, co określili Marchlewski, Lewicki, Praschil, Orłowicz. Wykazali oni, że źródła rabczańskie są to solanki jodowo bromowe, które pod względem zawartości jodu należą do najsilniejszych w Polsce, z tego wszystkiego wynika, jak wielką wartość ma leczenie się w Rabce. Z tego też powodu Rabka rozrasta się w amerykańskim tempie, przewyższając Zakopane i inne zdrojowisko albowiem oprócz tego że posiada walory klimatyczne, posiada również walory balneologiczne. Doceniając wartość leczenia się w Rabce, kuracjusze, a zwłaszcza dzieci przepędzają tutaj prawie cały rok, a przez to samo nadają one Rabce charakter zdrojowiska ogólnego, w którym sezon trwa cały rok.

Teraz przyjrzymy się chorobom jakie można wyleczyć w Rabce. Najwięcej dzieci choruje na t. zw. zołzy odrętwiałe (scrophulosis torpida) którą to chorobę, dzięki specjalnie urządzonym lecznicom, dzieci mogą leczyć prawie przez cały rok.

Według Cybulskiego, kąpiele solankowo-bromowe, jak i sam klimat nadzwyczaj korzystnie wpływają na schorzenia dziecka: 1) skazy: wysiękowe, limfatyczne i neurolimfatyczne, wymagające leczenia 6—8 tygodni, 2) na krzywicę, 3) na wczesną gruźlicę dziecięcą w postaci zołzów, schorzeń gruczołów wewnętrznych i zewnętrznych i schorzeń stawów i kośćca, 4) na schorzenia gruczołów, z tym, jeśli na to stan chorego pozwala, 5) na wysięki opłucnej, otrzewnej osierdzia, 6) na następstwach po stanach zapalnych i chorobach infekcyjnych, 7) na schorzenia skóry, które są objawem zaburzeń przemiany materii, 8) na zaburzenia układu nerwowego, choroby krwi, schorzenia gruczołów dokrewnych i t. p.

To są wartości lecznicze. Poza tym Rabka posiada wiele innych zalet. Ważną rzeczą jest samo jej położenie, wśród gór, tworzących piękny krajobraz. Kuracjusz lubiący spacery ma dookoła piękne obiekty, gdzie może mile spędzić piękny i pogodny dzień. Może udać się na Banię, Górne Słone, Szumiącą, Krzywoń, Ryplówkę, Św. Krzyż, Dzielcę, Grzebień, Zaryte, Maciejówkę, Turbacz lub Wielki Luboń, skąd może oglądać całą okolicę Rabki. Dla gości lubiących się zabawić wieczorem jest otwarty lokal wytworny „Pod Gwiazdą", gdzie na tańcu i przyjemnościach może spędzić całą noc.

Nie zapomniano i o gościach, którzy pragną słuchać muzyki, bez potrzeby pójścia do lokalu. Dla nich koncertuje w sezonie letnim doborowa orkiestra tak przed południem jak i popołudniu, ściągając zawsze tłumy kuracjuszy, żądnych słuchania pięknej muzyki. Jednym słowem Rabka stara się o to, aby goście, mieli wszelkie wygody i korzyści.

Z tych też powodów Rabka staje się nietylko w Polsce, lecz nawet w Europie jednym z pierwszych zdrojowisk.

Żniwa w pełni.

Żniwa rozpoczęły się na dobre, Rzepak oziminy już się ukazał na rynku, sprzęt żyta odbywa się w całej pełni. Jak to już niejednokrotnie stwierdzano zbiory tegoroczne będą cokolwiek niższe od zeszłorocznych, ale w każdym razie nie będą zbytnio odbiegały od przeciętnych. Wszelkie więc alarmy o grożącym nam braku zbóż chlebowych są zupełnie nieuzasadnione. Według otrzymanych z różnych stron wiadomości ogólny zbiór będzie mniejszy od zeszłorocznego o około 5 - 8 proc.

Tegoroczny zbiór zbóż chlebowych tj. pszenicy i żyta będzie zupełnie znośny, nieznacznie tylko będzie niższy od przeciętnego, przy czym ziarno jest zupełnie dobrze wykształcone. Gorszy będzie zbiór jarych (jęczmienia i owsa), które, — siane na wiosnę więcej ucierpiały od suszy i upałów, na co zwłaszcza wrażliwy jest owies. Zmniejszenie się zbiorów zbóż dotyczyć więc będzie przede wszystkim zbóż jarych.

Jak dotychczas, stan okopowych jest zupełnie zadawalający. Buraki cukrowe uprawiane są u nas na glebach lepszych, bardziej zasobnych w wilgoć i składniki pokarmowe, łatwo więc zniosły niepomyślny przebieg pogody. Ziemniaki w początkowym stadium swego wzrostu nie potrzebują dużo wilgoci. Dopiero od końca czerwca i początku lipca, kiedy tworzą się na korzeniach młode bulwki ziemniaczane, wymagają znacznie więcej wody. O ile więc w lipcu i sierpniu trwała susza i upały, to oczywiście odbiłoby się to ujemnie również i na ziemniakach. Zaznaczyć trzeba, że zbiór ziemniaków w tym roku będzie większy i z tego względu, że w wielu miejscowościach posadzono je na miejsce przepadłych w ziemie rzepaków.

Niepomyślnie zapowiada się dotychczasowy stan pasz — siana, koniczyny i słomy. Zboża dały ziarno stosunkowo dobre, ale słoma skutkiem suszy nie wyrosła należycie, Oczywiście dużo zależy od dalszego przebiegu pogody. — Jeżeli przyjdą deszcze, to drugie pokosy łąk i koniczyn mogą być dobre i częściowo uzupełnią luki, wynikłe skutkiem małych pierwszych pokosów. W wielu też okolicach rolnicy korzystając z tegorocznych wczesnych żniw, będą siali na podorywkach mieszanki na paszę (rozmaite strączkowe), zwłaszcza wykę i peluszkę, ze

zbożami — owsem i jęczmieniem). Mieszanki takie również częściowo uzupełniły brak pasz.

Według powszechnego mniemania tegoroczne ceny płodów rolnych będą nieco wyższe od zeszłorocznych, tak skutkiem cokolwiek mniejszych zbiorów jak i dzięki wstrzymaniu egzekucyj podatkowych na okres pilnych robót polnych oraz dość wczesnemu rozprowadzeniu kredytu zastawowego i zaliczkowego, co umożliwi równomierną podaż. Ceny najważniejszego naszego zboża — żyta, którego produkcja wynosi przeszło 50 proc. wytwórczości zbożowej w Polsce, prawdopodobnie będzie wynosiło około 18 20 zł za 100 kg, tj. będzie bardzo bliska poziomu spłacalności.

Jeżeli idzie o sytuację w sadownictwie, to ostatnia bezśnieżna zima poczyniła znaczne szkody w szkółkach drzew owocowych. Liczyć się przeto musimy ze zmniejszoną podażą drzewek w latach najbliższych i wyższą na nie ceną. Jest rzeczą charakterystyczną, że przemarzły szyjki korzeniowe i korzenie młodych drzewek, części nadziemne natomiast pozostały nietknięte.

Szkody w szkółkarstwie ocenione są na 3 do 4 milionów złotych.

Długotrwałe susze odbiły się ujemnie na urodzaju czereśni i wiśni, które zrzuciły część zawiązków, a same owoce były mniejsze — za to słodsze.

Urodzaj truskawek wypadł źle, zarówno z powodu przemarznięcia plantacyj, jak i zmniejszonego zbioru na skutek braku opadów. Również nie zapowiada się dobrze urodzaj śliwek. Jeśli idzie o gruszki i jabłka, to w woj. cenralnych zapowiada się urodzaj na gruszki, natomiast na Kresach Wschodnich i w Małopolsce będziemy mieli zapewniony urodzaj jabłek.

Oczywiście wszystko zależy od ilości opadów. Susza wpływa również na rozmnożenie się szkodników drzew, tak, że walka z nimi jest bardzo utrudniona. Sady nie opryskane cieczami owadobójczymi stoją pozbawione liści, co oczywiście wpływa nie tylko na zmarnowanie plonu tegorocznego, ale również wpłynie ujemnie na owocowanie drzew w roku przyszłym.

B. HEJMOWSKA.

Kto wielki?

Nie ten jest wielki, nie ten godzien chwały
Co się zasklepił wgłąb samego siebie
Okiem szyderczym patrząc na świat cały
Zło wszędzie widzi, w złym się tylko grzebie!

Lecz ten zwycięża, co jak promień złoty
Idzie do ludzi w każde serce wnika
I błogosławi jak Chrystus z Golgoty
Każdej niedoli — i duszę grzesznika...

O darze jasnowidzenia i zdolnościach grafologicznych Gizeli Winiarskiej.



Wielkie znaczenie w nauce i życiu społecznym posiada grafologia. Tysiące przykładów rozwiązywania najzawilszych problemów na podstawie badań pisma wskazują na to, że grafologia nie może być przyjmowana sceptycznie naturalnie nie biorąc wcale w rachubę pseudowiedzy całej rzeszy grasujących szarlatanów, różnych chieromantów i astrologów. Dla tego nie codziennym zjawiskiem, zasługującym na powszechną uwagę jest osoba p. Gizeli Winiarskiej, która potrafiła skojarzyć w sobie prawdziwą wiedzę grafologini, z nadprzyrodzonym darem jasnowidzenia.

Tysiące listów dziękczynnych, jakoteż poważne głosy prasy naszej i zagranicznej, wyrażającej się z całym uznaniem o fenomenalnej wprost sile zdolności jasnowidzenia, same wymownie świadczą o niesłychanym talencie Winiarskiej, który to potrafił największych sceptyków i krytyków przekonać, a ludziom dotkniętym troską i nieszczęściem przynieść ulgę, pomóc i wskazać środki zaradcze.

Nic więc dziwnego, iż przybycie znakomitej jasnowidzącej i grafologini do Rabki-Zdroju wzbudziło olbrzymie zainteresowanie, czego najlepszym dowodem jest, iż do pensjonatu „Granit", gdzie zamieszkała — ciągną istne pielgrzymki tych, którzy chcieliby uchylić rąbek tajemnicy swej przyszłości, jak też i tych, których niepowodzenia życiowe złamały i potrzebują światłych rad i wskazówek.

MYŚLI.

Żaden przewidziany obowiązek jutrzejszy, choćby najwyższy, nie uwalnia człowieka od spełnienia dzisiejszego, choćby najmniejszego.

Gen. Karol Różycki.

KRONIKA RABKI.

Nareszcie porządny zakład fryzjerski w Rabce.

Dzięki zaangażowaniu szeregu pierwszorzędnych i znanych sił zakład fryzjerski pozostający pod firmą:

Piotr Dutkiewicz — Bazary, tel. 194

wybił się na pierwsze i to bezkonkurencyjne miejsce w Rabce, czego najlepszym chyba dowodem jest liczna i wyborowa klientela zalegająca szczelnie salony popularnego „Piotra". Zatem wszyscy niechaj śpieszą do firmy: Piotr Dutkiewicz, Bazary, tel. 194.

Kilka słów o plaży w Rabce.

W Rabce bawi od dłuższego już czasu znany mistrz pływacki mjr Linnemann, który objął jak wiadomo kierownictwo pływalni oraz zajmuje się udzielaniem lekcyj pływania, prowadząc przy tym specjalne kursy dla dzieci.

Basen uzyskał ostatnio specjalne natryski, oraz szereg innych innowacyj, powodując w konsekwencji niebywałą frekwencję. Jak wiadomo, plaża czynna jest od godz. 8 — 18 bez przerwy.

Stemplowanie zapalniczek.

Kasa Urzędu Skarbowego w Nowym Targu stempluje zapalniczki. Opłata kosztuje tylko 1 zł od zapalniczki zwykłej, od srebrnej i złotej 5 zł, a od zapalniczek stołowych 3 zł. Termin zgłoszenia nieostemplowanych zapalniczek zamyka się w ramach trzech miesięcy — Przypominamy zatem właścicielom nieostemplowanych zapalniczek, iż w ich własnym interesie jest zgłaszanie się w Urzędzie Skarbowym w celu uniknięcia narażenia się na grzywnę, względnie inne kary, związane z odpowiednimi przepisami administracyjnymi.

Rabka w bież. roku osiagnęła niebywałą frekwencję.

Najstarsi ludzie w Rabce i okolicy nie pamiętają takiej frekwencji i zjazdu letników, jaki ma miejsce w bież. sezonie letnim. Być może, iż wpływają na to ograniczenia dewizowe, związane z wyjazdami do kurortów zagranicznych, z drugiej zaś strony niebywała pogoda, walory lecznicze Rabki, tudzież szereg atrakcyj i imprez, przygotowanych dla gości. Rabka staje się modną, czego najlepszym dowodem są trudności o „lokum", oraz potrzeba wcześniejszego zamawiania pokoi w pensjonatach i hotelach.

Najlepszy kapelmistrz w Polsce, bawi w Rabce ze swym zespołem.

Każde dziecko Polskie zna, względnie słyszało o majorze Juliuszu Schreyerze, słynnym kapelmistrzu orkiestry 20 pułku piechoty, tzw. „Dzieci Krakowa", wiodącej tradycyjnie zawsze prym wśród orkiestr wojskowych naszej Armii. Dziś mjr Schreyer przewodzi zespołowi, który chlubnie święci triumfy w pawilonach muzycznych Pijalni i Parku naszego Zdroju, żywo oklaskiwanemu przez tysiączne rzesze miłośników muzyki i sympatyków dawnych tradycyj pułkowych.

Podwieczorki dla naszych milusińskich pod „Gwiazdą" w Rabce Zdroju.

Jak w latach ubiegłych, tak i w bież. sezonie letnim znana wybitnie w dziedzinie tańca p. Bela Spirowa urządza w każdy poniedziałek od godz. 17—19 w salach Restauracji Zdrojowej pod „Gwiazdą", tradycyjne podwieczorki dla dzieci i młodzieży. Musimy ze swej strony nadmienić, iż imprezy te cieszą się olbrzymią popularnością, a to ze względu na miły nastrój, fachowe kierownictwo, oraz konkursy taneczne o nagrodę, które pozwalają w dziecku już zawczasu wyrobić zdrową ambicję, tak potrzebną w życiu późniejszym.

Poczta parkowa.

W Rabce zaprowadzono tzw. „pocztę parkową" załatwiającą wszelkie manipulacje pocztowe, jak sprzedaż znaczków, przyjmowanie zwykłych i poleconych przesyłek, przyjmowanie telegramów itd.

Kolonia nauczycielska w Rabce.

W Rabce odbyło się uroczyste otwarcie kolonii Zw. Nauczycielstwa Polskiego na nowym Świecie. W uroczystości wzięli udział przedstawiciele tut. społeczeństwa, p. Smolarski z ramienia Komisji Zdrojowej, oraz liczna publiczność.

Z kroniki towarzyskiej.

Kto nie słyszał o „Wilusiu" tym najlepszym gwizdku Polski i jego „Błękitnej Siódemce". Napewno nie znajdzie się taki. Natomiast wszyscy wiedzą, iż „Wiluś" zbiera (jak zwykle zresztą) laury i oklaski pod „Gwiazdą", gdzie tłumnie i gwarno, a w miłym nastroju jaki cechuje ten wytworny lokal, a to dzięki fachowemu kierownictwu znakomitego mistrza sztuki choreograficznej p. Witolda Kochana, każdy nawet najwybredniejszy znajdzie wypoczynek i rozrywkę.

Program kinoteatru. „Słońce"

1) Królowa dżungli 1 sierpień
2) Czarny Anioł 2, 3, 4 sierpień
3) Ostatni Mohikanin 8. 9, sierpień
4) Rose Marie 10, 11, 12, sierpień
5) Kochana rodzinka (Flip i Flap) 16, 17, 18, sierp.
6) Rozwód z przeszkodami 19, 20, 21 sierpień
7) Matura 22, 23, 24 sierpień
8) San Francisco 25, 26, 27 sierpień.
9) Moja Gwiazdeczka (Shirlsy Temple) 28, 29, 30

Z. WAWRZESZKÓWNA

OJCZYZNA.

Jak cię w życiu boleśnie kto zrani
W sercu otworzy się blizna,
Pomnij, że stokroć więcej cierpiała
Nasza kochana Ojczyzna!
Nim przedsięweźmiesz co w poważnej chwili
Nim rozum słuszność ci przyzna,
Pomyśl czy z czynu twego korzyść będzie miała
Zmartwychpowstała nasza Ojczyzna.
Niepowodzenia, gdy cię rozgoryczą
Znieś je jak silny mężczyzna,
Nie ustawaj w dobrym — w pracy,
Bo tego żąda Matka — Ojczyzna!

Wiadomości ze świata.

Lindbergh wynalazł sztuczne serce.

Sensacją dnia we Francji jest przybycie pierwszego zdobywcy Atlantyku, pułkownika Lindbergha. Zjawił się on jednak w sprawach nie mających z lotnictwem nic wspólnego. Lindbergh jest nietylko pilotem, ale również wybitnym uczonym.

Przed kilku laty wielkie poruszenie wywołała wiadomość, że udało się mu wraz z innym uczonym dr. Aleksandrem Carrelem, skonstruować sztuczne serce. Był to pierwszy udany eksperyment tego rodzaju. Dzięki specjalnemu aparatowi uczeni są w stanie utrzymać przy życiu wszelkie organy żywe wyjęte z ciała żyjącego, bez ograniczenia czasu.

Sztuczne serce dostarcza im bez przerwy krwi i innych substancyj, bez których życie jest nie do pomyślenia. Poszczególne organy żyły jeszcze długo, nawet po śmierci organizmu, z którego zostały wycięte.

Obecnie płk. Lindbergh przybył na niewielką wysepkę St. Gildas, położoną na Oceanie Atlantyckim w pobliżu Bretonii. Znajduje się tu laboratorium wzniesione przez dr Carrela. Obaj uczeni pracują obecnie w dalszym ciągu w tej samej dziedzinie.

Pewnemu dziennikarzowi udało się dostać na tę wysepkę i usyskać wywiad z Lindberghem i Carrelem. Uczeni nie chcieli udzielić bliższych informacji, stwierdzili jednak, że jeśli doświadczenia obecne udadzą im się — zostanie rozwiązane zagadnienie życia i śmierci.

Już po wynalezieniu sztucznego serca, płk. Lindbergh i dr Carrel oświadczyli, że zamiarem ich jest przedłużenie życia w nieskończoność. Zamierzają oni nietylko utrzymać przy życiu organy wycięte z żywego organizmu, ale i organy z organizmu zmarłego co pozwoli następnie ożywić cały zmarły organizm,

Prasa japońska poświęca

wiele miejsca słynnemu malarzowi Matsumoko, który namalował portret cesarza własną krwią. Artysta wielokrotnie zadawał sobie rany i płynącą z nich krew czerpał do stworzenia swego niezwykłego dzieła. Po wielotygodniowej pracy, gdy wreszcie ukończył obraz, osłabł tak, iż trzeba go było odwieźć do szpitala. Za ten niezwykły dowód poświęcenia się, mikado nadał malarzowi wysokie odznaczenie.

Przed kilku dniami została w Londynie

dokonana sensacyjna tranzakcja. Z młotka sprzedany został słynny naszyjnik królowej francuskiej Marii Antoniny. O zdobycie jego ubiegało się wielu milionerów amerykańskich, w rezultacie jednak zdystansował wszystkich maharadża Barthanga, który nabył klejnot za sumę 950.000 franków.

Najdroższym pawilonem na wystawie

paryskiej jest pawilon belgijski. Poza licznymi skarbami sztuki, znajdują się tu najwspanialsze brylanty świata. W 18 wielkich witrynach wystawiono wspaniałe okazy szlachetnych kamieni. Interesująco przedstawia się sposób obróbki diamentów, które powoli z niekształtnych i ciemnych stają się foremne i pełne blasku. Para kolczyków brylantowych, umieszczona w jednej z witryn szacowana jest na 20 milionów. franków. Ogółem wszystkie kamienie ubezpieczono na 450 milionów franków. Pawilonu belgijskiego dniem i nocą pilnuje brygada detektywów, a z nastaniem nocy drogocenne kamienie umieszcza się w kasie ogniotrwałej.

Lekarze bułgarscy, badając przyczynę

istnienia w Bułgarii tylu stuletnich starców, doszli do sensacyjnego wniosku. Stwierdzili oni, iż w gatunku kefiru znanym „joghurt" istnieją mikroby, które wpływają na odmładzanie tkanek ludzkich. Ponieważ joghurt jest masowo konsumowany w Bułgarii, tym też należy tłumaczyć, że wielu jego mieszkańców osiąga tak podeszły wiek.

Niezwykły wypadek wydarzył

się na jeziorze Erie w Ameryce. Jakiś statek odebrał sygnały SOS wobec czego udał się w stronę skąd one dochodziły. Okręt ratunkowy natrafił wkrótce na statek, który jednak nie znajdował się wcale w niebezpieczeństwie. Jak się okazało, radiotelegrafista nadawał normalną depeszę, jednak wskutek zaburzeń atmosferycznych znaki uległy zniekształceniu i dostały się do aparatu odbiorczego jako sygnały SOS.

W stanie Oklahama był w swoim czasie

słynnym milioner Everet Hill. Miał on dom bankowy i znany był z posiadania wielu artystycznych zbiorów Pewnego dnia Hill stracił wszystko i zmuszony był wyzbyć się nawet swych bezcennych dzieł sztuki. Nie mając środków do życia, udał się w góry, gdzie z karabinem w ręku polował na zwierzynę, zdobywając w ten sposób pożywienie. Obecnie po wielu latach były milioner dał ponownie znać o sobie, zapisując się do towarzystwa myśliwskiego. Zapytany czy tęskni za luksusowym pałacem, oświadczył, iż nigdy już nie zmieni obecnego trybu życia.

Najwyższym budynkiem w Nowym Jorku

jest Empire-Building, wnoszący się na wysokość 108 pięter. Wielu desperatów skoczyło z tej strasznej wysokości w celach samobójczych, wobec czego na wysokości piątego piętra rozłożono siatkę ochronną. Szanse spadnięcia poza siatkę na bruk są minimalne, niemniej jednak pewna kobieta rzuciła się z wysokości 108 piętra i nie spadła na siatkę. Poniosła ona śmierć na miejscu. Lekarze, którzy dokonali sekcji zwłok stwierdzili, że ani jedna kość desperatki nie pozostała cała.

W wielkich hotelach i restauracjach

londyńskich zastosowano obecnie „niewidoczne drzwi". Dotychczasowe zamknięcia kuchni okazały się nieszczelne, wskutek czego na ogólną salę przedostawały się najrozmaitsze zapachy. Obecnie drewnianych lub żelaznych drwi wogóle nie ma. Na ich miejscu zainstalowano przyrząd, który z jednej strony z wielką siłą wtłacza powietrze, a z drugiej pochłania je. Przez utworzoną w ten sposób zaporę powietrzną nie przedostają się z kuchni żadne zapachy.

Na niezwykły pomysł wpadł

pewien miłośnik papug w Hawanie. Uczy on papugi mowy ludzkiej przez radio. — W willi swej założył nauczyciel krótkofalowę radiostację nadawczą i nadaje audycje w najrozmaitszych językach. Właściciele papug, którzy stwierdzą, iż ptaki ich zrobiły postępy w nauce, której przysłuchiwały się przez głośnik, zgłaszają się do nauczyciela, który sprzedaje płyty patefonowe z nagranymi na nich pozostałymi lekcjami, niezbędnymi do dalszej „edukacji".

W świecie filatelistycznym

wywołało senzację wydanie wspólnego znaczka pocztowego dla trzech państw. Został on wydrukowany w Czechosłowacji i posiada nadruk „Mała Ententa". Znaczek obowiązuje w Czechosłowacji, Jugosławii i Rumunii. W ten sposób państwa te postanowiły wobec świata zadokumentować o łączących ich nadal węzłach przyjaźni.

Rady ciotki Petroneli.

Na czerwonkę:

Kasza jęczmienna, kasza z pęcaku jęczmiennego z cielęcymi nóżkami warzona i dobrze ubita, przylać do tego octu. Używać rano i wieczór.

Na kaszel:

Kaszel suchy leczy polewka z otrąb pszennych z miodem i olejkiem świeżym z migdałów słodkich. Pić rano i na noc po ośm lub dziesięć łyżek.

Na szum w uszach:

Weź otrąb pszennych trzy części, czerwonej róży część, piołunu po części jednej — to wszystko warz w winie a na uszy ciepło przykładaj, często odnawiając.

Na ból zębów:

Sokiem z cebuli płukać zęby, albo go trzymać po tej stronie gdzie bolą.

Na piegi:

Piegi z twarzy spędza rzodkiew z mąką kąkolową zmieszana; Tym plastrować razy kilka.

Kącik dla dzieci i młodzieży.



Skaut.

II.

Uczy się podchodzić, pełzać, ukrywać się tam, gdzie kto inny zostałby natychmiast spostrzeżony. Dla tych wszystkich zalet przedstawia dużą wartość na wojnie jako przewodnik i wywiadowca, umie bowiem wytropić nieprzyjaciela, podejść go zmyślnie i przynieść o nim wieści swoim. Wie, jak zbudować sobie na poczekaniu łódź albo most, włada siekierą i zna się na ciesielce, potrafi zdobyć sobie pożywienie i poprzestać na najskromniejszym posiłku. Przygotowany musi być na każdą możliwość — w każdym położeniu musi dać sobie radę.

— Czuwaj i bądź gotów na wszystko! — jest hasłem skauta, którego różne „nieprzewidziane“ wypadki zastają przygotowanym, nie zaskakują go nigdy znienacka.

Te cnoty „żołnierskie“ są, jak widzimy równocześnie cnotami życiowemi. Skauting jest metodą wychowawczą, kształcącą w równej mierze, ciało, jak sprawność umysłu i siłę woli. W ścisłej łączności z tym jest skauting ruchem etycznym nowego typu, opartym o dzielność osobistą i poczucie rycerskości. Skaut broni czci własnej i cudzej, jest wierny danemu słowu, wypełnia wzorowo każdy swój obowiązek, jest wstrzemięźliwy, nie ulega nałogom, niesie pomoc słabszym. Każdy skaut musi codzień spełnić przynajmniej jeden „drobny uczynek“, choćby najdrobniejszy, choćby to było — usunięcie z chodnika skórki owocu, na której mógłby się ktoś potknąć. „Dobry uczynek“ powinien być jednak spełniony codzień. Inną stroną etycznego charakteru ruchu skautowego jest poczucie braterstwa między skautami różnych narodowości. Chłopcy czują się jakby rycerzami jednego zakonu, mimo, że zakon ten ma w każdym kraju zdecydowaną barwę narodową. Poczucie to utrwala się w ożywionej korespondencji, jaką skauci między sobą prowadzą.

— Cudzoziemcy, przybywający do Anglii, spostrzegają już zmiany w charakterze narodowym Anglików, zmiany, które dokonały się pod wpływem chłopięcego zakonu, istniejącego tam od lat kilkunastu. Ojczyzna skautingu liczy skautów na krocie tysięcy,

rewie skautów, odbywają się przed obliczem króla, a „skaut naczelny“, gen. Baden-Powell, otoczony jest czcią całego narodu. Z Anglii nowy ruch wychowawczy przeszedł do Szwecji, Norwegii, Danii, Francji, Włoch, Niemiec.

Pojawił się w Polsce.

Jeśli wódz angielski, patrząc na młodzież swojego narodu, doznał obawy o jego przyszłość, — cóż mówić o nas? Tak bogato wyposażona przez naturę, tak zdolna i podatna do rozwoju młodzież nasza, karleje. Więcej niż jakikolwiek naród, mamy starców przedwczesnych, zdegenerowanych fizycznie, chorych na zanik woli, pojmując życie, jako wędrówkę najmniejszego oporu. Słowa największego geniusza wojennego XIX wieku; „Polak przejdzie przez wszystko“ słowa wypowiedziane zaledwie 100 lat temu, brzmią dziś jak gorżka ironia. Nie tylko zwyciężać przeszkody, nie tylko w trudzie zdobywać, lecz bawić się i śmiać młodzieńczo zapominają nasze dzieci.

W takich warunkach ma skauting i u nas pełnić swą wykonawczą i odrodzeniową misję.

Z radością należy stwierdzić, że misja ta rokuje dobre nadzieje. Drużyny skautowe powstały już prawie we wszystkich miastach, w których są szkoły średnie. Powstały drużyny nie tylko wśród młodzieży szkolnej, ale i rzemieślniczej. Są skautingi dziewczęce.

Skauting polski dąży do równomiernego fizycznego, umysłowego i moralnego wychowania młodzieży. Tak samo jak jego prototyp angielski, zaprawia do hartu i wytrzymałości na trudy, kształci spostrzegawczość, przytomność umysłu, zaradność, rozwija wolę, wpaja obowiązkowość i karność. Wybitną cechą polskiego skautingu jest dążenie do wysokiego poziomu moralnego, do bezwzględnej czystości charakteru Skaut polski ma ustawicznie czuwać nad swym postępem etycznym, nie może ulegać żadnym nałogom, pod groźbą wykluczenia nie śmie nigdy używać alkoholu i palić tytoniu. „Ponieważ skaut ma spełniać w swym życiu wielkie prace i doniosłe zadania, nie może niczym osłabiać swych sił“ — brzmi pouczenie instruktora.

Inną cechą wybitną polskiego skautingu jest silnie zaznaczony pierwiastek rycerski. Skaut polski nazywa się „harcerzem“.

— Tę nazwę bierzemy dlatego — mówi instruktor do skautów — ponieważ skaut jest następcą dawnych średniowiecznych harcowników, czyli harcerzem. Nie sądźcie, że zwyczaje, jakie rycerze dawni wprowadzili, były niedorzeczne. Rycerze średniowieczni ćwiczyli się całe życie, by móc stanąć w obronie swej ojczyzny i w obronie sprawiedliwości. Rycerze harcownicy wyprawiali się w świat i szukali gdzieby mogli walczyć za ciemiężonych i prześladowanych, gdzie mogli ulżyć biedzie i nędzy, ująć się za wdowami i sierotami. Takim harcerzem był Zawisza Czarny. Tak samo wyprawiają się dziś przed siebie skauci, szukając, komu mogliby dopomódz, albo kogo obronić.

Skautów-harcerzy, swych poprzedników i patronów, widzi skaut polski w historycznych postaciach naszych dziejów, w Zawiszy Czarnym, Żółkiewskim, i Czarneckim, w Dąbrowskim i Sułkowskim, w rycerzach Baru, albo Wołodyjowskim, nazywając ich imionami poszczególne drużyny. — To byli — poucza swych młodych czytelników czasopismo skautowe — skauci-żołnierze, którzy służyli ojczyźnie podczas wojny; dzisiejsi skauci mają służyć jej podczas pokoju i spełniać tysiące zadań, jakie na nich czekają, nie tylko bowiem jest skaut dobrym żołnierzem, ale przede wszystkim jest dobrym obywatelem. „Biorąc wzór od najpotężniejszego narodu, który żelazną wolą, pracowitością i przedsiębiorczością przoduje całemu światu i przystosowując go do naszych warunków, spodziewamy się znaleźć sposób wykorzenienia naszych narodowych wad, a wyrobienia: obowiązkowości, pracowitości, solidarności, woli i nieugiętości“.

Nic ze swych angielskich zalet nie tracąc, skauting polski czerpie obficie z własnych narodowych tradycyj, i z tradycyj tych wysnuwa hasło: „Nie będzie dobrym Polakiem, kto nie jest szlachetnym człowiekiem“. Polskie „prawo skautowe“ głosi dzieciom następujące proste i piękne przykazania: Skaut jest wierny ojczyźnie. Skaut jest przyjacielem wszystkich, a bratem każdego innego skauta. Skaut jest rycerski. Na słowie skauta można polegać jak na Zawiszy. Skaut jest obowiązany być pożytecznym i pomagać innym. Skaut jest karny i posłuszny. Skaut jest oszczędny, Skaut jest przyjacielem zwierząt. Skaut śmieje się w najcięższym nawet położeniu.

Tych cnót szerzycielem jest skauting polski.

Zapał z jakim chłopięce i młodzieńcze szeregi garną się pod sztandar skautowy, pozwala oczekiwać radośnie, że dzieło wielkiego obywatela angielskiego spełni i wobec naszych młodych pokoleń swe odradzające zadanie. (Koniec).

Ku rozweseleniu.

W ostatnich latach istnienia monarchii austriackiej, w pewnem miasteczku polskim urządzono patriotyczną uroczystość. Kazanie miał wygłosić staruszek, proboszcz żyjący w wielkiej zażyłości z miejscowym starostą austriackim, który również przybył na nabożeństwo. W toku kazania kaznodzieja zawołał: Rozszarpali nas trzej, okrutni wrogowie, brutalny Moskal, drapieżny Prusak i... Zanim jednak wymienił trzeciego wroga, dojrzał przerażoną twarz swego przyjaciela starosty i chrząknąwszy dokończył: A my jesteśmy pod panowaniem najmiłościwszego monarchy, Franciszka Józefa I.

W księgarni.

— Proszę o książkę doktora Szulca: „Jak utyć“.

— Cały nakład wyczerpany. Ale radzę wziąć dziełko doktora Millera: „Jak schudnąć“ — i robić wszystko na odwrót.

Żart:

Poradził sobie.

Pewien urzędnik skarżył się przyjacielowi: — Tyle mam długów, że nie mogę sypiać nocami.

— Biedaku — rzeknie przyjaciel, jak możesz wytrzymać?

— Sypiam w dzień — odpowiedział nieszczęśliwy dłużnik.

Czy zapisałeś się na członka L. O. P. P.

CENY OGŁOSZEŃ: cała stronica 120 zł, ½ str. 60 zł, ¼ str. 30 zł, ⅛ str. 15 zł. 1/16 st. 7.50 zł wiersz jednoszpalto vy zwykłym drukiem 1 zł słowo tłustym 20 gr. Ogłoszenia wśród treści o 50% więcej. — Egzemplarz okazowy wysyła się za nadesłaniem 25 gr w znaczkach pocz.

Adres Redakcji i Administracji: GRAND HOTEL RABKA-ZDRÓJ

Tel. 157. - Skrytka poczt. Redakcji Nr 30 Rabka.

Godziny przyjęć stron między godz. 3—5 pop.

Przedstawicielstwo na Rabkę - Zaryte ADAM ROMANUK

ul. Bronisława Pierackiego — telefon Nr 307.

obok Urzędu Pocztowego.

Wydawca i odpowiedzialny redaktor: MIECZYSŁAW ŻUŁAWSKI.

Drukarnia Podhalańska Waleriana Ostrowskiego w Nowym Targu ul. Szkolna 8, — telefon 99.